

# 10月給食だよ！

## ごはんの魅力を再発見！

新米のおいしい季節となりました。和食の主演・ごはん。太りやすいと敬遠することはないでしょうか？ ごはんは子どもの成長に大切な栄養素を含むだけでなく、体にもやさしいのです。

### ◆子どもに必要な栄養素が補給できます。

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源となります



お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでいます



食物繊維には、便秘の解消や腸内環境の改善効果があります

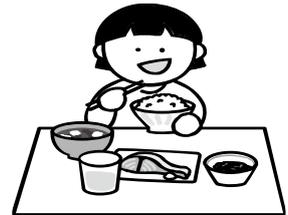


### ◆ほかにも健康面での効果が。

粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比べて、かむ回数が多くなります。消化吸収のスピードもゆっくりで、腹持ちも良いです。



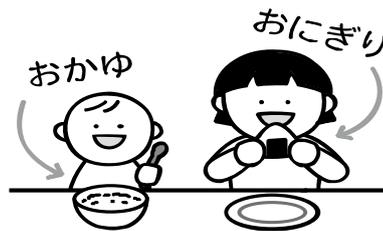
ごはんは和食・洋食・中華・どんな料理にも合うので、栄養のバランスが整います。また、味の濃いおかずと口の中で食べ合わせることで、糖分や塩分を抑えながら食べることができます。



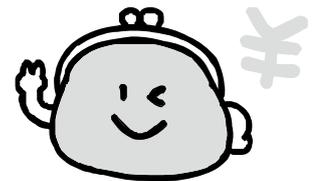
### ◆料理が楽チンでしかも経済的！

子どもの月齢が違ってても、体調が悪い時でも、水の量を変えるだけで消化に良い「おかゆ」を作ることができます。

成長したら「おにぎり」に。大きさや具を変えることで、バリエーションが増えます。



まとめて購入するお米ですが、一食分に換算すると、とても低価格です。



## チキンライス

(材料 2人分)

ごはん	2膳分
玉ねぎ	小 1/4 個
鶏もも肉	40g
マッシュルーム	2個
サラダ油	大さじ 1/2
ケチャップ	大さじ 1.5
バター	大さじ 1/2
塩・こしょう	少々

(作り方)

- ① 玉ねぎと鶏肉は1cm角くらいに切る。マッシュルームは5mm厚さくらいに切る。
  - ② フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒める。透きとおってきたら鶏肉も入れて炒め合わせて、マッシュルームも加えて、ケチャップで味をつける。
  - ③ バターとごはんを順に加えて手早く素早く炒めあわせる。塩・こしょうで味を調える。
- ※ごはんは炒める前に温めておいたほうが作りやすいです。

給食の人気メニューを家庭用に簡単アレンジ！